

ORMAY ANIKÓ, BENCZENLEITNER OTTÓ, BÉRES SÁNDOR

**A KÖLYÖKATLÉTIKA DOBÓFELADATAINAK
ALKALMAZHATÓSÁGA AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI
TESTNEVELÉSBEN /
THE APPLICABILITY OF KIDS ATHLETICS
THROWING TASKS IN PRIMARY SCHOOL PHYSICAL
EDUCATION**

Testnevelési Egyetem, Sportági Intézet, Budapest

Absztrakt

Tanulmányunk célja bemutatni a Kölyökatlétikai Programon belül a dobószámok jelentőségét a mindennapos testnevelésben. A felmérést általános iskola alsó tagozatában tanító testnevelők és tanítók között kérdőíves módszerrel végeztük. Arra voltunk kíváncsiak, hogy a vizsgálati személyek közül milyen százalékos arányban, milyen óraszámban, mely gyakorlatokat előnyben részesítve használják a program dobófeladatait, valamint milyen hagyományos, a kötelező tantervben előírt dobógyakorlatokat, eszközöket alkalmaznak még. A kapott eredmények azt mutatják, hogy a tanfolyamot elvégzett pedagógusok nagy százalékban, hatékonyan használják a Kölyökatlétika dobófeladatait, melyek közül kiemelten a szivacsgerelyt alkalmazzák, valamint a kislabdahajtást és a medicinlabdás gyakorlatokat preferálják az oktatás során.

Kulcsszavak: Kölyökatlétika, dobások oktatása, testnevelésóra

Abstract

The aim of our study to investigate and show importance of the throwing events within the Kids Athletics Program in daily physical education. The survey was conducted by a questionnaire method in the lower primary school teachers and elementary school PE teachers. The aim of the study was to find out the percentage of the subjects who are effectively using the exercises of the program, the number of lessons, and what exercises they would use from the program, and also about traditional throwing practice they would used from the compulsory curriculum. The results obtained show that the teachers who performed the course have a high percentage of effective use of the Kids

Athletics throwing tasks, among which the sponge javelin was used efficiently and highly preferred, as also small ball throwing and the medicine ball during the education.

Keywords: Kids Athletics, Throwing education, physical education

Irodalmi áttekintés

A testnevelésórák elsődleges célja, hogy megszerettesse a gyermekekkel a mozgást, és ezáltal az életük részévé váljon a mindennapi testmozgás. Ha ez gyerekkorban kialakul, nagy valószínűséggel felnőttként követik ezt a viselkedésmintát. A mindennapos mozgás csökkenti a későbbi szív- és érrendszeri problémák, daganatos és mozgásszervi megbetegedések kialakulását (*Oktatási Hivatal* 2012.). Ehhez viszont arra van szükség, hogy minél színesebb és érdekesebb órákat tartsanak a testnevelők.

A program kifejlesztője, a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF). Kid's Athletics néven indította el a versenyprogramját, látva a gyermekek atlétika oktatásának hiányosságait. Kimondottan a 6–12 éves korosztály (1. táblázat) számára lettek kifejlesztve a feladatok és eszközök. Magyarországon 2009-ben ismerték fel, hogy szükség van ezeknek az eszközöknek a használatára. A program egyik külföldi specialistája által tartott kurzus elvégzése után a magyarok némiképpen átgondolva, az alsó tagozatos gyermekekre átszabva indították el a programot itthon, beépítve azt a mindennapos testnevelés oktatásrendszerébe. 2012-ben a rendszer szponzora lett a világszerte ismert cég a Nestlé.

A program fő céljai:

- a gyerekek játékos formában ismerjék meg az atlétika mozgásanyagát;
- az atlétika világszerte a legnépszerűbb sportágak közé kerüljön vissza;
- utánpótlás nevelése;
- a sport megszerettetése a gyerekekkel;
- egészségre nevelés;
- világszerte a legtöbbet gyakorolt iskolai anyag legyen.

A 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről az egészségesebb társadalom megteremtését tűzte ki célul, amikor rendelkezett a *mindennapos testnevelés* bevezetéséről. További cél a tanulók szellemi és testi frissességének, ezáltal az egészséges lelki működés és a tanulási képességek fejlődésének, a gyermekek jobb egészségének biztosítása. Ez már túlmutat a testnevelők munkáján. Ebbe a körbe minden pedagógus beletartozik. Minden tanárnak lehetőséget kellene biztosítani arra, hogy be tudja építeni az órájába a testi-lelki fejlődés egyensúlyát megteremtő lehetőségeket a saját tantárgyára leképezve.

„A mindennapos testnevelés bevezetésének és a testnevelési órák szakmai tartalmának megújítása, fontos eleme a Magyar Atlétikai Szövetség

Kölyökatlétika Programjának beépítése a testnevelési kerettantervekbe. A program az atlétikának olyan formáját vezeti be, ami könnyen illeszkedik a gyermek fejlődési szükségleteihez." (Herbály, 2013.) Az alsó tagozatokban tanító testnevelőknek és tanítóknak továbbképzési tanfolyamot szerveztek, ahol elsajátíthatták a programban szereplő feladatok, eszközök használatának módját. Az új kerettantervben, már kötelezően elő van írva a kölyökatlétikai mozgásformák alkalmazása.

A program az alsó tagozatos gyermekekre hangsúlyt helyezve, az atlétika minden szakágát magában foglalja. Megtalálhatók benne futó-, ugró- és dobószámok egyaránt. A programot a Nemzetközi Atlétikai Szövetség fejlesztette ki 2001-ben. A fejlesztés célja az volt, hogy egységes atlétikai képzést kapjanak a 6–12 évesek. Magyarországon 2010-ben kezdődött a tanárok ezzel kapcsolatos képzése. A 2012/13-as tanévben már beépíthetők voltak a tanmenetbe a Kölyökatlétika feladatai. A 2013/14-es tanévtől kezdve pedig az első osztályosoknak kötelező tananyag lett a testnevelésórákon.

Az olyan természetes mozgásformák, mint a járás, a futás, az ugrás, a dobás az atlétika fő mozgásanyagai. Ezért a testnevelés is oda sorolja ezeket, noha sportáganként ez módosulhat. A különböző sportágak mozgásanyagában megjelennek a természetes mozgásformák. Például labdajátékokban a futás végig jelen van, az ugrás is, és a dobás szintén (Köntös és Reigl, 2009.)

Mindezek mellett mindhárom kondicionális képesség (gyorsaság, erő, állóképesség) fejleszthető az atlétika mozgásanyagával. Ezek a képességek az összes többi sportágban is kiemelten fontosak. Tehát az atlétika minden sportághoz jó alapot tud biztosítani, ezáltal alapozó sportág, vagyis alapsportágnak tekinthető. (Koltai, 2004.) Ezért fontos és elsődleges cél a sportmozgás megkedveltetése játékos formában a kisgyermekekkel. Az eszközök anyaga és színe mindezt elősegíti, hiszen színes polifoameszközökről beszélünk, amelyekkel előszeretettel játszanak a gyerekek.

A Kölyökatlétika Program keretein belül megrendezett versenyeken a gyermekek csapatokban versenyeznek. Ez elősegíti a csapatért, egymásért való küzdőszellem kialakulását.

A program tartalma

A mai fiatalokat már más eszközökkel kell megfogni, és rávezetni őket arra, hogy előnyükre válik, ha a rendszeres mozgás beépül a mindennapjaikba. Sajnos a mai gyerekek már nem feltétlenül élvezik a testnevelésórákat, éppen ellenkezőleg: inkább teherként élik azt meg, hogy részt kell rajta venniük, vagy hogy nem játszhatnak egész órán. Éppen ez volt az oka annak, hogy a kölyökatlétika oktatásmódszertanát az élményközpontúság felé próbálták mozdítani. „Változik a világ, változnak a gyerekek, változnia kell az oktatásnak is!” (Maczák, Dornbach 2014) Az indirekt oktatás lehet a kiút ebből, hiszen a gyerekek mindenre rákérdeznek, hogy miért kell azt csinálniuk, amit mond a tanár.

A versenyek körverseny formájában kerülnek lebonyolításra. Az állomáscserék előre megjelölt irányba történnek. Az egyéni eredmények összeadása

után megkapjuk a csapatok pontjait. A verseny végén a csapatok eredményeit minden versenyszámban sorrendbe állítjuk, és így jön ki, hogy ki melyik versenyszámban hányadik helyen végzett. Majd összesítjük a csapatok elért helyezéseit, és értelemszerűen a legalacsonyabb pontszámot elért csapat lesz az első helyezett. Mivel a pontok és a helyezések könnyen összesíthetők, azonnali eredményhirdetésre van lehetőség.

2014-ben Dornbach Ildikó, a Kölyökatlétika Program szakmai vezetője továbbította a kérdőívét annak az 1000 pedagógusnak, akik elsőként a 2012/13-as tanév folyamán végezték el a tanfolyamot, azaz már egy éve módjukban állt a program mozgásanyagát és eszközeit alkalmazni a tanóráikon. A mindössze 11 kérdésből álló kérdőívre sajnos csak 233 válasz érkezett.

A válaszok alapján nem minden esetben az a pedagógus tanítja/használja az eszközöket, aki elvégezte az erre kidolgozott képzést. Egy másik kérdés azt vizsgálta, hogy a tanfolyamot elvégzett pedagógus iskolájában lenne-e további tanár, tanító, aki szeretne részt venni a program akkreditált képzésén. A válaszadók 74 %-a igennel felelt erre a kérdésre. Pozitív visszajelzés volt, hogy a 2013/14-es tanév folyamán a megkérdezettek 85%-ának nyílik lehetősége kölyökatlétikát oktatni. A felmérésből kiderült továbbá, hogy a válaszadók 98%-ának tanítási gyakorlatában komoly szemléletváltást eredményezett az újszerű oktatási felfogás, amit a Kölyökatlétika Program képzésén kapott. Akik rendelkeznek az eszközökkel, azok előszeretettel (98%) alkalmazzák is azokat.

A legfontosabb kérdésnek azt tartották, hogy alkalmazzák-e a Kölyökatlétikán kívül a tanórákon, esetleg délutáni szakkörökön, edzéseken az élményközpontú oktatási szemléletet. Az adatközlők 100%-a igennel válaszolt, azaz kivétel nélkül minden pedagógus beépítette az oktatási módszerei közé.

A kérdőív utolsó tétele arra kérdezett rá, hogy segítséget nyújtott-e a pedagógusoknak az 1. és 2. osztályosok részére elkészített tanmenet; megkönnyítette-e az órák felosztását, illetve a program mozgásanyagának elosztását. A válaszadók 90%-ának nyújtott segítséget.

Összegezve: sikeres volt az első képzési etap. Sikertült beilleszteniük a tanároknak a mindennapi oktatási szemléletükre az élményközpontú oktatást, amelyet a Kölyökatlétika Program akkreditált képzése is képvisel. A program eszközeit is sikeresen alkalmazzák a foglalkozásainkon.

A Kölyökatlétika Program dobószámainak bemutatása

Kutatásunk középpontjában a dobásokat magába foglaló feladatok állnak. A 7-8 évesek számára 3 dobófeladatot tartalmaz a Kölyökatlétika. Ezek: (a) kölyök-gereglyhajítás, (b) térdelésből dobás és (c) egykezes célba dobás léccel felett, kijelölt területre.

A 9-10 éveseknek 2 dobófeladatot határoztak meg. Ezek (a) dobás forgómozgásból és (b) medicinlabda-dobás hátrafelé.

A tanárok által kitöltött kérdőívben a vizsgálati személyek a következő gyakorlatok alkalmazását határozzák meg:

1. Kölyök-gerelyhajítás

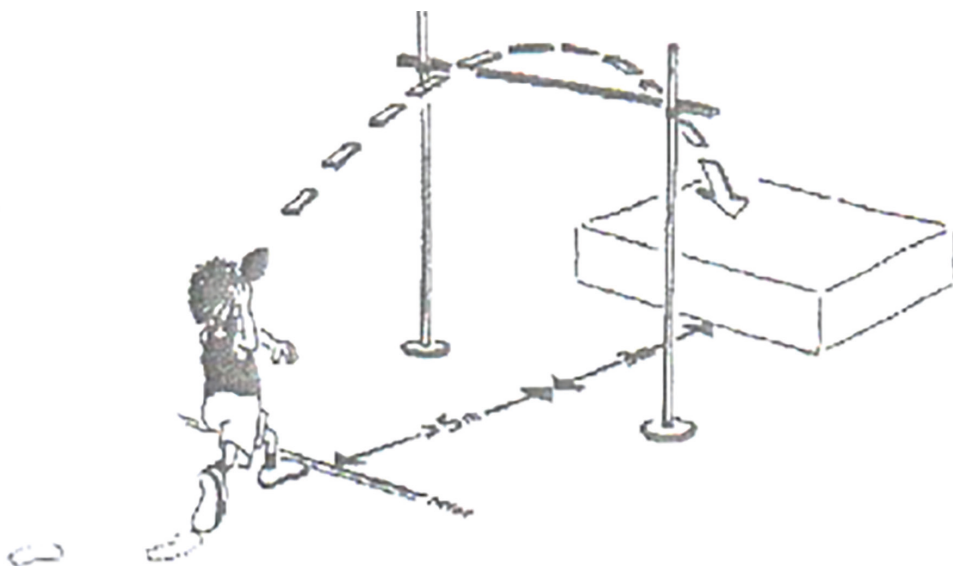
A lényege a hajítás kialakítása, amely kézzel, rövid nekifutást követően, speciális eszközzel (I–II. korosztály szivacsgerelyt, a III. korosztály turbógerelyt), vonal mögül és távolságra történik.

2. Térdelésből dobás

Két kézzel történő dobás, fej felett kivezetett 1 kg-os medicinlabdával, helyből, térdelésből, távolságra.

3. Egykezes célba dobás, lécc felett, kijelölt területre

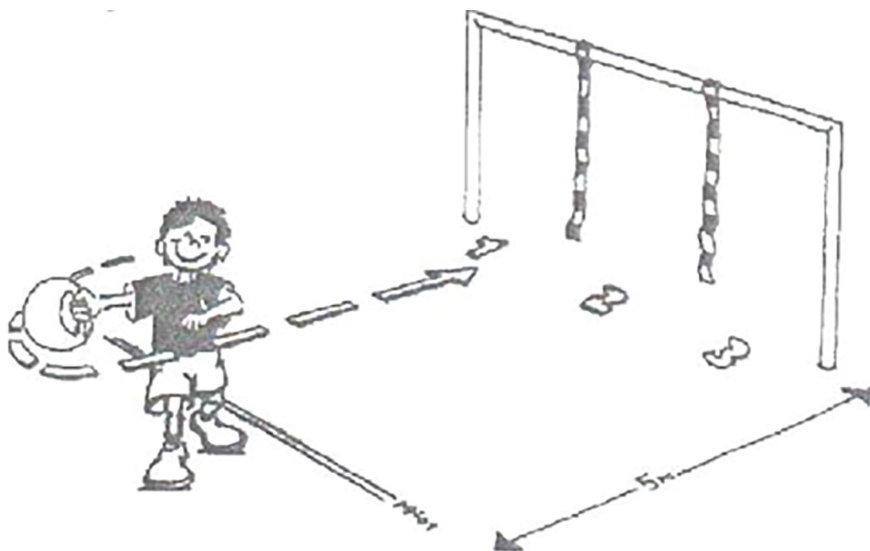
Egykezes célba dobás meghatározott magasság felett. A feladat végrehajtásához megközelítőleg 5 m-es területre van szükség. A léccet 2,5 m magasra kell tenni, a célként kitűzött területet a lécc mögé körülbelül 3 m-rel kell elhelyezni (1. ábra).



1. ábra: Célba dobás

4. Dobás forgó mozgásból

Célja a célba történő dobás. A célfelület ebben a feladatban két rúd, vagy kapufa közötti terület, melyet 3 egyenlő részre kell felosztani. A gyermek merőlegesen helyezkedjen el a célnak kijelölt helyhez viszonyítva, az előre kijelölt vonalnál, amely 5 m-re kell hogy legyen. A labdát vagy más hasonló eszközt nyújtott karal, oldalról dobja el a gyerek. A célterület 3 részre felosztott részének abba a területébe kell beletalálnia, amelyik oldali kezével dob (2. ábra).



2. ábra: Dobás forgó mozgásból

5. Medicinlabda-dobás hátrafelé

Kétkezes felső dobás hátrafelé, medicinlabdával. A versenyző egy előre meghatározott vonaltól dob. Háttal áll fel kis terpeszállásba a dobás irányához viszonyítva. Helyből történik a dobás, a labda magastartásban van indulásnál. Innen engedi rézsútos mélytartásba a térdéi közé, miközben azokat enyhén hajlítja, ezután gyors térdnyújtással és karlendítéssel magastartásba, a labdát fej felett kivezeti a dobóterületre.

Hipotézis

Tanulmányunk célja kideríteni, hogy a Kölyökatlétika programot elvégzett testnevelő tanárok és tanítók használják-e a program mozgásanyagát (és ha igen, milyen százalékban), ezen belül a dobások mozgásanyagából melyeket alkalmazták a vizsgálati személyek.

Feltételezésünk szerint a képzésben részt vett tanárok átlagosan heti minimum egy alkalommal használják a Kölyökatlétika Program mozgásanyagát a mindennapos testnevelés keretein belül, mivel ezzel színesíteni tudják a mindennapos testnevelést.

Feltételezzük, hogy a dobófeladatok közül a testnevelő tanárok által legtöbbet használt eszköz a szivacsgerely, mert a gyerekek számára a Kölyökatlétika képzés gyakorlati órái során tapasztaltak alapján ez volt a leginkább érdeklődésre számot adó eszköz. Úgy véljük, hogy ezt a tanárok is tapasztalhatták, és így súlyozottabban használják a gyerekek dobókészségének fejlesztésére.

Feltételezzük továbbá, hogy a program eszközei mellett a kislabda használata a legnépszerűbb a tanárok/tanítók között. Úgy gondoljuk, hogy a kislabda-hajítást azért alkalmazzák a tanárok, mert a szer minden iskolában a rendelkezésre áll, a diákolimpiai versenyek egyik versenyszáma is, valamint a dobás technikája elsajátításának legfőbb, leghatékonyabb eszköze.

Feltételezésünk szerint a testnevelő tanárok nem alkalmazznak külön dobóerőt fejlesztő feladatokat a testnevelésórákon, hiszen az iskolai oktatásban nem elsődleges ennek a fejlesztése.

Módszerek

Vizsgálati személyek

A kutatást kérdőíves módszerrel, a Testnevelési Egyetem Felnőttképzési csoportja segítségével, a Kölyökatlétika Programot a 2013/14-es tanévben elvégzett tanárok/tanítók felkérésével végeztük. A vizsgált személyek száma 73 fő. A kiküldött kérdőívek száma 150, míg a beérkezett, értékelhetően megválaszolt kérdőívek száma 73.

Adatfelvétel

A kérdőívben egyszerű, eldöntendő kérdéseket alkalmaztunk, illetve olyan kérdéseket, amelyekre több válasz is adható volt. A kérdőív központi kérdése a Kölyökatlétikai Program dobószámainak alkalmazása alsó tagozatban, a mindennapos testnevelésben.

Alkalmazott eszközök, szoftverek

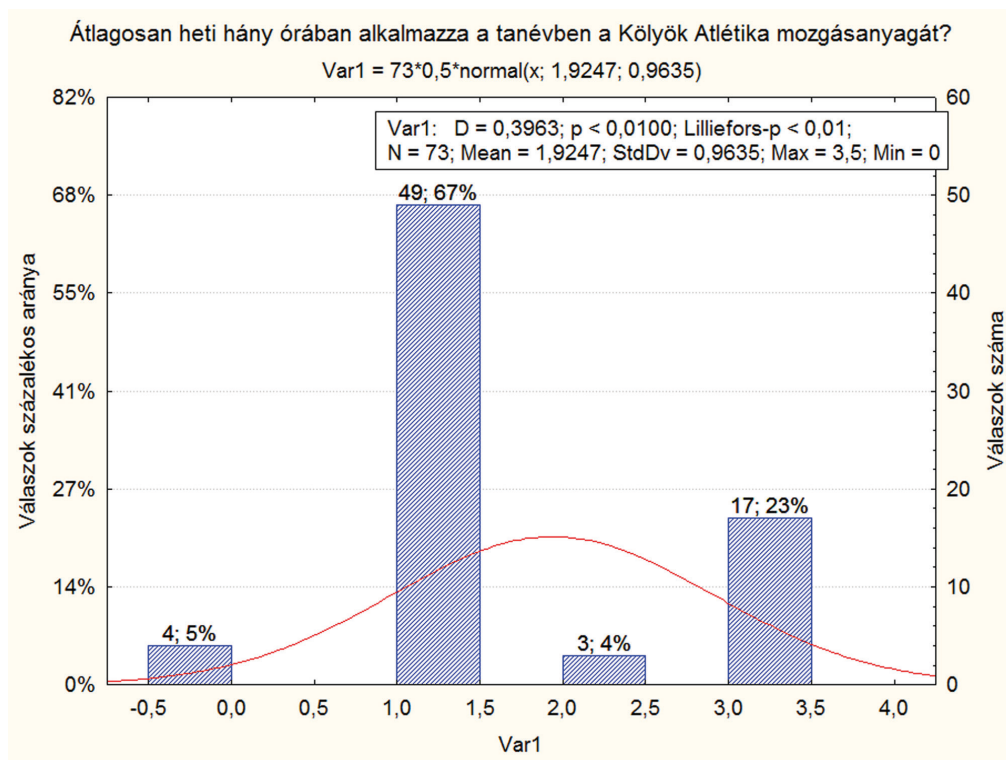
Az eredmények összesítésére, a statisztikai számításokat elvégzésére, valamint a diagramok megszerkesztésére a Microsoft Excel 10, ill. a Statistica 7.0 szoftvereket használtuk.

Alkalmazott statisztikai eljárások

Az elemzések során alapstatisztikai próbákat végeztünk, átlagszórást vizsgáltunk. Megjelenítjük a maximális és minimális esetszámot is, valamint igyekeztünk bemutatni az arányokat.

Eredmények

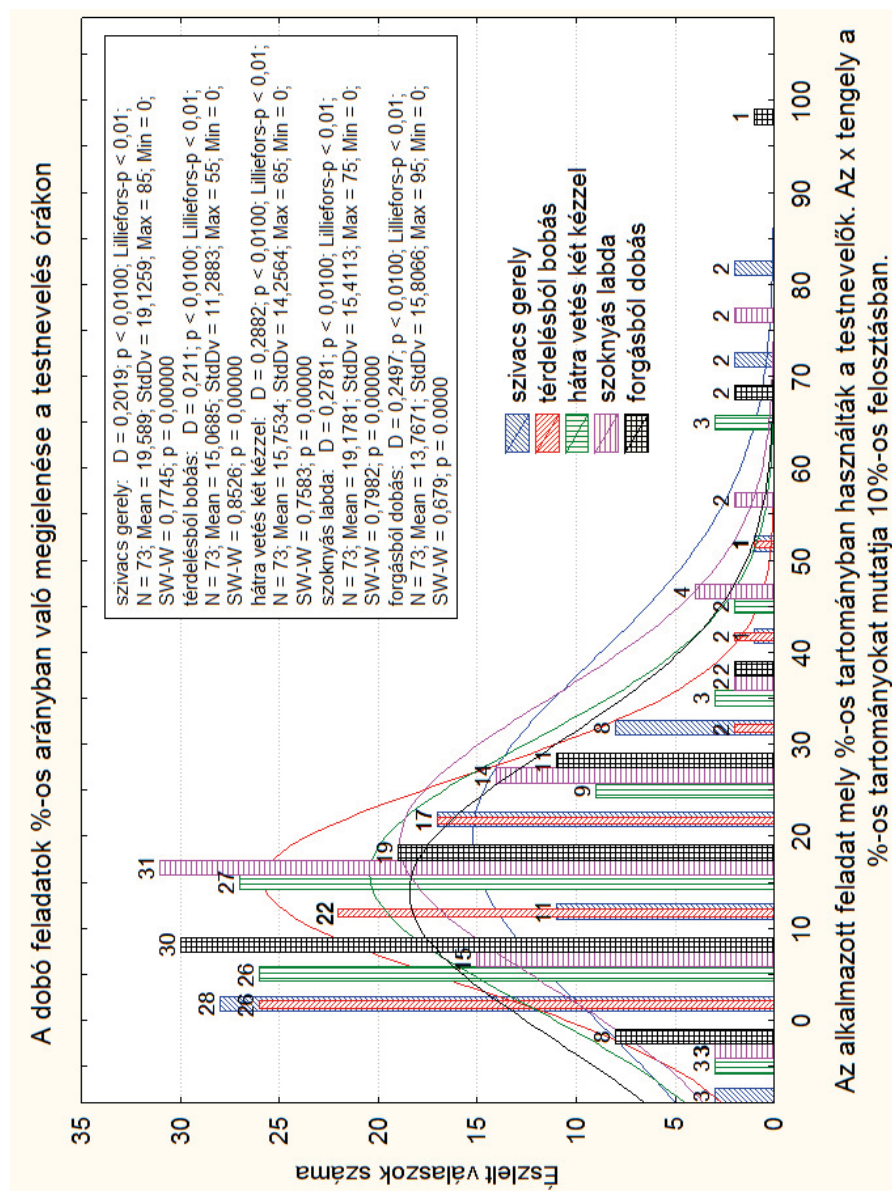
A kérdésre, hogy heti hány órában alkalmazzák a Kölyökatlétika mozgásanyagát, a következő arányokat kaptuk. A tanárok ($n = 73$) 5%-a (4 fő) nem alkalmazza, 67%-a (49 fő) legalább heti egy, de inkább két órában, 4%-a (3 fő) két, de inkább három órában, és a 23%-uk (17 fő) pedig három, de van, hogy négy órában is foglalkozik ezzel a mozgásanyaggal a testnevelésóráján (3. ábra). Ennek alapján a tanfolyamot elvégzett tanítók/tanárok jelentős hányada alkalmazza a Kölyökatlétika mozgásanyagát, többségük legalább heti 1-2 órában.



3. ábra: A Kölyökatlétika heti óraszámában való megjelenése

Arra a kérdésre, hogy hány osztályban alkalmazzák a tanárok a Kölyökatlétika rendszerét, a 73 válaszadóból mindössze 9-en válaszoltak. Ezekből nem lehet pontos következtetést leszűrni, de a 9 válaszadóból átlagosan 3 osztályban használják az eszközöket.

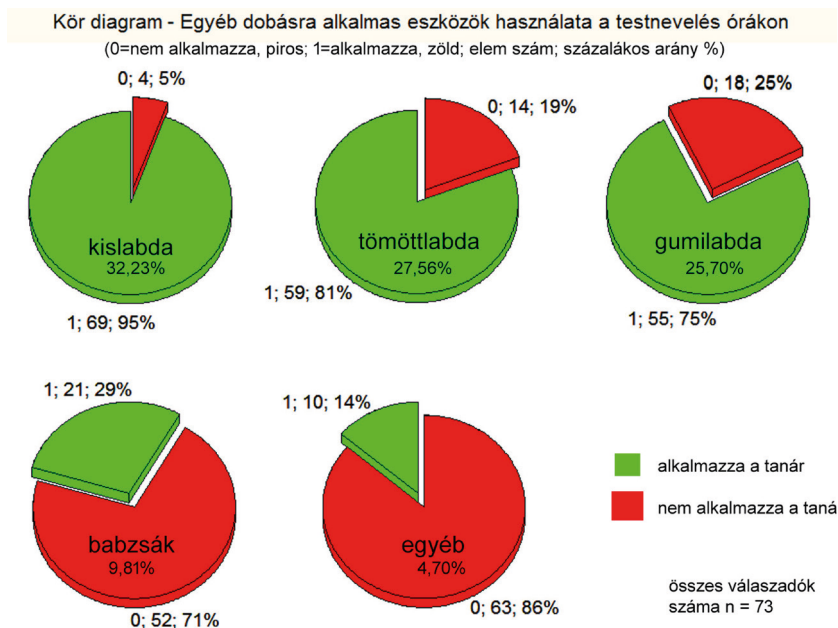
A kérdéskör szűkítésével igyekeztünk árnyaltabb képet kapni a dobófeladatok alkalmazásának módjáról. Következő kérdésünk a szivacsgerely használatának arányával volt kapcsolatos, amelyre a kapott válaszok szerint a tanárok/tanítók ezt a szert 25,6 %-os arányban alkalmazzák az óráikon. A térdelésből dobást 8,1 %-ban, a két kézzel hátrafelé vetést 16,3 %-os arányban, a szoknyáslabda vagy sípoló labda gyakorlatait 23,2 %-os, a forgásból dobást (füles labda) 16,8 %-ban alkalmazzák (4. ábra).



4. ábra: A dobó feladatok %-os arányban való megjelenése a testnevelésórákon

A testnevelésórákon a Kölyökatlétika dobás-gyakorlatanyaga történhet célba dobás, illetve teljesítmény célzattal. A válaszok alapján a testnevelő tanárok a célra történő dobásokat, ha nem is jelentős mértékben, de többször alkalmazzák a teljesítményre történő dobásokkal szemben (53,45–46,55%).

Természetesen a Kölyökatlétika mozgásanyaga mellett a testnevelésórákon a kötelező tantervben előírt más dobásgyakorlatok is vannak. Feltételezésünk igazolására a témával kapcsolatos kérdéseinkre kapott válaszokból kiderül, hogy bővebb a testnevelők eszközhasználatát a Kölyökatlétikában használatos szereken felül is (5. ábra). Az elemszámok szerint a használt dobásra alkalmas szerek közül a testnevelő tanárok és tanítók többet is alkalmaznak. Az egyéb eszközök közül a kislabdát alkalmazzák legtöbbször és a legnagyobb százalékos arányban (73 főből 69, ami 95%-os arány, a hat további lehetőség közül 32,23%-os arányban). Noha a kislabda-hajítás oktatása kötelező elem az iskolákban, ezért a kapott eredmény nem meglepő. Arra az eredményre azonban, hogy 4 fő egyáltalán nem használja, nem számítottunk. Mivel a kérdőívre a válaszadás anonim volt, ezért nem tudjuk kideríteni ennek pontos okát. Feltételezhetően szerhiány lehet a fő ok, ugyanis a testnevelő tanárok képzése folyamán komoly hangsúlyt kap a hajító mozgás oktatásának kialakítása a Testnevelési Egyetemen, valamint a Tanárképzők atlétikai óráin, azaz minden testnevelő tanár úgy kerül az iskolákba, hogy tisztában van az említett mozgás oktatás-módszertanával, technikájával, és érdemben be is tudja mutatni azt. A tömött (59/14; 81%/19%; n = 73) és gumilabda (55/18; 75%/25%; n = 73) használatának magas százalékos aránya szintén nem meglepő. A babzsák használata viszont már jelentősen alacsonyabb (21/52; 29%/81%; n = 73).



5. ábra: Egyéb dobásra alkalmas eszközök használata a testnevelésórákon

A kérdésre, hogy tapasztalata szerint a Kölyökatlétika dobófeladatai közül melyiket szeretik a legjobban a tanulók – melyre nem minden tanár adott választ – a célba történő dobást preferálják a gyerekek. A kapott válaszok alapján a legnépszerűbbtől a legkevésbé népszerű felé haladva a következő eredményeket kaptuk. A legnépszerűbb a célba dobás volt ($n = 31$), ezt követi az eredményre dobás feladat ($n = 14$), majd a szivacsgerely ($n = 12$), szoknyáslabda ($n = 11$), végül a sípoló labda ($n = 4$).

Az utolsó kérdésünk már nem a Kölyökatlétika dobószámaival volt kapcsolatos, hanem a dobásokkal fejleszthető speciális dobóerőt fejlesztő gyakorlatokat alkalmazásával. A felmérésből kiderül, hogy a megkérdezett testnevelő tanárok 53,42%-a nem végez ilyen jellegű erőfejlesztést.

Megbeszélés és következtetés

A kérdőívre kapott válaszok alapján kiderült, hogy a Kölyökatlétika program képzésben részt vevő testnevelő tanárok és tanítók hasznossá és változatossá tudják tenni az órákat ennek eszközrendszerével, mert óráikon aktívan használják ezeket. A 73 kérdőívet kitöltőből 48 pedagógus egy, de inkább heti két órában alkalmazza a programot, továbbá 28 pedagógus heti három, illetve négy órában is foglalkozik a Kölyökatlétika Programmal a testnevelésóráinak keretein belül. Ez az eredmény összhangban áll a Dornbach (2014) által kapott eredményekkel.

Azok közül testnevelők közül, akik használják a dobógyakorlatokat, 25,6% alkalmazza a testnevelésóráin a szivacsgerelyt. Ez az eredmény igazolja hipotézisünket. A második legtöbb megjelölést a szoknyáslabda kapta (23,2%). A legkisebb arányban alkalmazott feladat a füles labdával való forgásból dobás, ami talán azért nem meglepő, mert ez a feladat jelenti a legnagyobb technikai jellegű kihívást a tanulóknak, valamint annak megtanítását a testnevelő tanároknak és tanítóknak.

A feltételezés mely szerint Kölyökatlétika Program eszközrendszerén felül használt dobófeladatok közül a kislabdahajítás a legnépszerűbb beigazolódott. A válaszadók 32,23%-a használja ezt az eszközt még a program eszközein kívül. A testnevelő tanárok a tömött labdát majdnem ugyanolyan arányban alkalmazzák, mint a kislabdát (27,56%).

Az utolsó felvetésünk, miszerint pedagógusok nem fordítanak külön figyelmet a dobóerő fejlesztésére a testnevelésóráikon, nem dőlt meg, noha nem jelentős mértékben nagyobb a nemleges válaszok száma, mint az igeneké.

A tanulmányunk eredményei alapján a Kölyökatlétika Program feladatai és azok eszközei népszerűek a tanárok/tanítók között. Ez azt mutatja, hogy a tanulók is szeretik a leírt gyakorlatokat, hiszen igény van a Kölyökatlétika dobószámaira és -eszközeire a testnevelésórákon, annak ellenére is, hogy az alkalmazottság nem olyan százalékos arányban, mint a futó- és ugrógyakorlatok.

Az eredmények alapján a Magyar Atlétikai Szövetség kezdeményezése bevált. Nagy valószínűséggel ez rövid időn belül megmutatkozik a gyermekek

fejlődésében. Feltételezhető, hogy ezek pozitív hatása az utánpótlás nevelésében is jelentkezni fog, melynek igazolása már egy új kutatás feladata lehet.

A dobó szakág elsősorban technikai jellege miatt speciális terület az atlétikán belül. Bár képzés során a leendő testnevelő tanárok megkapják a megfelelő alapokat a dobásokat illetően, azonban a forgó mozgások elsajátítása a speciális egyensúlyi helyzetek és komolyabb erők miatt komolyabb kihívás a hallgatóknak. Ennek folyamányaként a technikájukban esetlegesen bizonytalankodó, az oktatásból kikerülő testnevelő tanárok miatt kevesebb gyerek ismerkedik meg a dobásokkal a testnevelésórákon, ahogy ez a kérdőívekre adott válaszokból is kiviláglik.

A Kölyökatlétika Program a kapott eredmények szerint ettől függetlenül mindenképpen javítja a helyzetet. Segítségével játékos formában, változatosabb eszközrendszerrel, könnyebben, bátrabban tudják a pedagógusok is ezt a mozgásformát tanítani.

Irodalomjegyzék

- Bácsalmási Péter (1956) *Atlétika*. Sport Kiadó, Budapest.
 Kéký Lajos (1944–45) *Irodalomtörténeti Közlemények*. 55. évfolyam, Budapest.
 Koltai Jenő (1980) *Atlétika II*. Sport Kiadó, TF, Budapest.
 Koltai Jenő, Oros Ferenc (2004) *Az atlétika oktatása*. Platina Print Bt., Budapest.
 Köntös Zoltánné, Reigl Mariann (2009) *Hogyan csináljam?*. Korona kiadó, Budapest.
 Magyar Atlétikai Szövetség (2012) *Kölyök Atlétika Gyermekek Csapatversenyek*. Budapest. Felelős Kiadó: Gyulai Miklós
 Polgár Tibor, Béres Sándor (2011) *Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.

Internetes hivatkozások

- www.atletika.hu
www.oktatás.hu
www.mdsz.hu
https://sportszertar.wordpress.com/atletika_tortenet/
 Herbály Jánosné (2013) *Kölyök Atlétika program az általános iskolában* <http://www.martfu.hu/index.php?module=news&action=show&nid=199366>
 Maczák Ibolya, Dornbach Ildikó (2014) *Kölyökatlétika Program Új szint hozott a testnevelés oktatásba*. Pedagógiai Folyóiratok Online. <http://folyoiratok.ofi.hu/uj-kozneveles/kolyokatletika-program>